



У кожного з нас бувають періоди, коли ми відчуваємо втому від життя, небажання щось робити. Здається, ніби все валиться з рук. І більшість наших спроб зрештою доробити усі недороблені справи, не лінуватися, «взяти себе у руки» залишаються лише намірами. І знову все продовжується як у зачарованому колі: заплановане не зроблено, невдоволення собою зростає, ми злимося або просто нічого не робимо. Причина цього у значній кількості випадків – **стресові ситуації у нашому житті.**

Чим небезпечний стрес?

не можете ні на чому зосередитись, думки гуляють

погіршується пам'ять, забуваєте не лише дрібниці, але й про важливі справи

у роботі, навіть добре знайомій, робите багато помилок

постійно відчуваєте голод, ніяк не можете наїстися або, навпаки, шматок не лізе до "горла"

звичні, навіть улюблені заняття не приносять задоволення

постійно хочете спати

зростає невпевненість у собі

постійно відчуваєте втому, навіть після сну або відпочинку немає відчуття відновлення сил

у вас постійні конфлікти як дома, так і на роботі

болісно реагуєте на жарты про себе, ображаєтесь, плачете або кричите

загострення хвороб або поява нових; безпричинні болі у голові, спині, шлунку

Чому виникає стрес?

Складна ситуація у країні, відсутність впевненості у завтрашньому дні.

у вашому житті відбулась неприємна або трагічна подія (розлучення, фінансові втрати, хвороба, сварка, смерть близької людини).

Ви змушені робити те, що Вам не подобається, не хочеться.

у Вас дуже багато справ та обов'язків, і Ви не справляєтеся з ними вчасно

Як подолати стрес?



10008 м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

(098) 000 90 80, (093) 279 16 56, (096) 817 97 26,
(0412) 37 20 63, (0412) 55 47 11

spf.zu.edu.ua

Виготовлено на кафедрі соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
в рамках проведення всесвітнього дня психічного здоров'я

1

Визнайте, що Вам потрібно певною мірою змінити спосіб свого життя. Перегляньте перелік власних справ і вирішіть, які саме справи Ви не будете робити. Подумайте, що вам подобається або раніше подобалося робити (читати, малювати, танцювати, рибалити, збирати гриби, плести тощо). Перелік у кожного буде свій. Виділіть час, щоб це робити. Варіант «полежати на дивані, і щоб мене ніхто не чіпав» спокусливий, але здебільшого малоефективний.

3

Якщо Вам складно керувати своїми емоціями, спробуйте оволодіти, наприклад, якоюсь дихальною технікою, прийомами аутогенного тренування. Не лише читайте поради про те, як справитися зі стресом, але й спробуйте втілити їх у життя.

4

Спробуйте планувати життя відповідно до ваших реальних можливостей. Бажання встигнути все призводить до надмірного виснаження та перевтоми. Беріться за роботу, яку реально можете виконати; спробуйте визначити важливість справ та завдань. Це дасть змогу спочатку робити дійсно важливі речі, а не усе підряд. Інколи ми переоцінюємо себе, що призводить до стресу.

Як ми можемо протистояти стресу?

В ідеалі, займіться тим, що вам цікаво, побудуйте міцні стосунки, покращіть своє матеріальне становище тощо. Але нерідко ми не відчуваємо у собі сил, нам бракує віри чи можливостей, щоб це зробити.

Тому простіше почати з маленьких кроків.

2

Перегляньте свої телевізійні вподобання (якщо Ви регулярно дивитесь телевизор). Не варто по кілька разів переглядати новини (чим Ви лише себе «накручуєте»), печальні «страждальні» передачі та серіали. Підберіть фільми, які б давали Вам позитивний приклад того, як люди справляються з проблемами.